

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МЕТАЛЛУРГ»
(МБУДО СШ «МЕТАЛЛУРГ»)

«Утверждаю»
Директор МБУДО СШ «Металлург» г. Тулы
Н.А. Козьякова
2023 год



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»

Разработана на основе
Федерального стандарта
спортивной подготовки
по виду спорта бокс
(Приказ Министерства спорта
от 22.11.2022 г., № 1055)
Срок реализации: 10 лет

г. Тула
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	Стр.
I	Общие положения	3
1.1.	Цели и задачи программы	3
1.2.	Этапы реализации программы	4
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	5
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3.	Спортивные соревнования	7
2.4.	Перечень учебно-тренировочных мероприятий	7
2.5.	Воспитательная работа	10
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	13
2.7.	Инструкторская и судейская практика	15
2.8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств	16
III	Система контроля	19
3.1.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	21
IV	Рабочая программа	26
4.1.	Этап начальной подготовки	26
4.2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	31
4.3.	Этап совершенствование спортивного мастерства	34
4.4.	Методическое обеспечение	35
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	46
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	47
6.1.	Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы	47
6.2.	Кадровые условия реализации программы	51
VII	Информационно-методические условия реализации программы	52

I Общие положения

Программа по боксу разработана для спортивной школы «Металлург». Программа составлена на основании: В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543, Министерство спорта Российской Федерации приказ от 22.11.2022 года N 1055 Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "бокс", Устава МБУДО СШ «Металлург», обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта, системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров-преподавателей с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп.

В программе представлена модель системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по этапам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (Спортивной специализации) и групп совершенствования спортивного мастерства (СС).

1.1. Цели и задачи программы

Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни (ЗОЖ). Учебная программа обучения этапа начальной подготовки рассчитана на 3 года.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Учебная программа обучения учебно-тренировочного этапа рассчитана на 5 лет.

Основные задачи совершенствования спортивного мастерства. Повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических (двигательных) качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких результатов на официальных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШ - воспитание квалифицированных спортсменов, потенциального резерва сборных команд субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

Учебная работа в СШ строится на основе данной программы и рассчитана на учебный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивная школа может направлять в спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам (этап СС). Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учебных учреждениях.

Настоящая программа состоит из двух частей:

1-я часть программы - нормативная, которая включает: возраст для зачисления и минимальное количество лиц, продолжительность этапов, соотношение объёмов тренировочного процесса, режимы тренировочной работы, медицинские, возрастные и психофизические требования, структура годового цикла, требования к экипировке, спортивному инвентарю.

2-я часть программы - методическая, которая включает: учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по этапам обучения и в годовом цикле, рекомендации по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические разработки по организации, проведению учебно-тренировочных занятий, медицинского и педагогического контроля, восстановительные мероприятия, антидопинговые мероприятия, инструкторская и судейская практика.

1.2. Этапы реализации программы

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки – этап начальной подготовки (НП), учебно-тренировочный этап (спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства (СС).

II Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 1

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10-18
Учебно-тренировочный этап	5	12	8-15
Этап спортивного совершенствования мастерства	Не ограничивается	14	4-8

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу по реализации дополнительных общеразвивающих программ в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 9-17 лет, имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава занимающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических (двигательных) качеств; уровень освоения знаний гигиены, самоконтроля.

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются лица, желающие заниматься спортом, достигшие 9-летнего возраста. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, получение общих знаний об антидопинговых правилах, соблюдение антидопинговых правил, выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ.

Учебно-тренировочные группы (этап спортивной специализации) формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. На этом этапе осуществляется повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности. Соблюдение режима учебно-тренировочных занятий, изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля, овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс», изучение антидопинговых правил и их соблюдение. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. На этом этапе осуществляется повышения уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности. Соблюдение режима учебно-тренировочного занятия (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановление и питание.

Приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи. Выполнение плана индивидуальной подготовки. Закрепления и углубления знаний антидопинговых правил и их соблюдение. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения педагогического совета директором спортивной школы.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. На период учебно-тренировочных сборов, оздоровительно-спортивного лагеря наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы устанавливаются в соответствии с наполняемостью и режимами работы специализированных классов.

4. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается устанавливать оптимальный объем учебно-тренировочной и соревновательной нагрузки в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по боксу.

При разработке примерного учебного плана для отделения бокса учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчетом не менее 52 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Для обучающихся групп СС учебный план годового цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Таблица 2

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248

2.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Показатели соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки боксеров зависят от вида соревнований

Таблица 3

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет			
Для спортивной дисциплины «бокс»								
Контрольные	-	-	2	3	2	2	2	
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2	
Основные	-	-	-	1	2	2	2	

2.4. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-	-	21	21

	соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Продолжительность учебно-тренировочного процесса ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия и число обучающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы не должны превышать:

на этапе начальной подготовки-двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)-трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства-четырёх часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Таблица 5

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39	30-38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30	26-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

2.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов направлена на формирование положительных эмоций от проведенных занятий и создания благоприятных условий для усвоения учебного материала. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями в области учебно-тренировочного занятия, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха,	В течение года

		восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-профессионалов и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулирует соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 7

Спортсмены	Вид программы	Темы	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	Что такое допинг и допинг-контроль	Тренер-преподаватель	1 раз в год
		Последствия допинга для здоровья		1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в квартал
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил». Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	Антидопинговая викторина		Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		обучающийся	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Принимать запрещенные вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

2.7. Инструкторская и судейская практика

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физической культуры. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксёров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

Инструкторская практика – в основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Выполняя, роль инструктора, боксёры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксёры имеют уже необходимое представление о методике бокса, а также выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксёра новичка на соревновании «Открытый ринг».

Судейская практика – даёт возможность боксёрам получить квалификацию судьи по боксу. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьёй стажёром в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

В группы начальной подготовки принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий боксом и имеющих допуск врача для занятий. Основными задачами медицинского обследования в группах (НП) являются:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;
- формирование привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В начале и в конце учебного года все обучающиеся этапов спортивной подготовки и совершенствования спортивного мастерства проходят углубленное медицинское обследование. *Основные задачи:* контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней тренировки медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами учебно-тренировочных нагрузок. Цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика, оценка уровня здоровья и функционального состояния, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования: комплексная клиническая диагностика; оценка уровня здоровья и функционального состояния; оценка сердечно-сосудистой системы; оценка систем внешнего дыхания и газообмена; контроль состояния ЦНС; оценка состояния органов чувств; состояние вегетативной нервной системы; контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Восстановительные средства и мероприятия

Повышение объёма и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерны для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Средства восстановления подразделяют на три типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако, в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя, в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Психологические методы воздействия:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств, включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

При организации питания следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР (М., 1975, 1976), в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряжённых тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, душ (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванна) следует назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Банные процедуры.

К числу мероприятий, направленных на увеличение работоспособности и ускорение восстановительных процессов у спортсменов, относятся парные и суховоздушные бани - сауны.

Приём суховоздушной бани рекомендуется проводить не чаще 1-2 раз в неделю. Более частые посещения её могут вызвать неблагоприятные функциональные сдвиги в организме.

Физиологическое действие бани обусловлено двумя факторами: во-первых - усилением потоотделения, что способствует более полному выводу продуктов метаболизма непосредственно из тканей через потовые железы; во-вторых - повышением процессов биологического восстановления под воздействием высокой температуры окружающего воздуха.

Под влиянием сауны наблюдается изменение функционального состояния зрительного анализатора, двигательного аппарата и центральной нервной системы, а также скорости восстановительных процессов после физических нагрузок.

Принципиально банная процедура не отличается от остальных физиотерапевтических процедур, связанных с использованием контрастных влияний тепла и холода, т. е. процедур, направленных на тренировку сосудодвигательных реакций и повышение адаптации организма к колебаниям термических условий внешней среды.

Однако, в ряде всех остальных термических гидропроцедур, баня занимает особое место, т. к. диапазон колебаний температур здесь наибольший.

Обычно пользование баней определяет применение водных процедур (душа, бассейна), которые оказывают тонизирующее влияние на организм спортсменов. При этом важно соблюдать принцип постепенного расширения диапазона используемых температур. Схема динамики контрастных температур является следующей: первый заход в сауну (первый полок) - тёплый душ, второй заход (второй полок) - прохладный душ,

третий заход (верхний полок) - холодный душ. При этом температура воды душа подбирается индивидуально, и длительность процедур колеблется, от 30 до 15 сек.

Необходимо постепенное понижение температуры воды, душа во избежание переохлаждения организма, как во время процедуры, так и от процедуры к процедуре.

С помощью бани может осуществляться небольшая подгонка веса спортсменов. Значительная сгонка веса у молодых боксёров запрещена, т.к. жировая прослойка у них невелика и снижение веса идёт за счёт мышечной ткани, что ведёт к сокращению физических сил и потере скорости движений.

Баня является и хорошим средством как профилактики простудных заболеваний (а детский организм подвержен им в значительной мере), так и лечения от них. В случае появления эпидемий пандемий гриппа необходимо внимательно следить за самочувствием юных боксёров и при ухудшении его надо применять небольшое (по времени) банные процедуры. Однако категорически запрещается использовать баню в период болезни, т.к. нагревание тела ведёт к развитию патологических процессов. После выздоровления (по разрешению врача) полезно немного попариться в бане - «довыгонять простудный вирус» из тела. Это помогает быстрее приступить к учебно-тренировочным занятиям.

Противопоказано применение бани при острой стадии всех болезней, заболеваний органов кровообращения, злокачественных образованиях.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, даёт больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия». Смена тактики – психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии – это более реально. Часто тренер-преподаватель говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена

сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушения во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при «накачке» перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера-преподавателя. От иного тренера-преподавателя спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося поединка, например, такого: «Если тебе сейчас так плохо – иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера-преподавателя, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом.

Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины...». Но жизнь на этом турнире не заканчивается – все впереди!».

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера-преподавателя здесь является едва ли не главным фактором. Главное – его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор – психическое состояние самого тренера-преподавателя. перевозбужденный тренер-преподаватель, с трясущимися руками и охрипшим голосом, – не лучший секундант. Не зря в боксе некоторые чрезмерно возбудимые тренеры-преподаватели избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера-преподавателя.

III Система контроля

Система контроля включает в себя промежуточный контроль и итоговый контроль.

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплексных учебных задач, поставленных на учебный год.

Формы контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения обучающимися содержания программного материала, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «бокс»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической

и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»; изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная

с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»; выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда

«кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов

и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

Таблица 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	–	–
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

Таблица 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
3.1.	Бег на 100 м	с	не более
			14,3 17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			– 11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			14.30 –
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			31 11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			11 2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+8 +9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			7,6 8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			210 170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			40 36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			– 18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			25.30 –
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее
			– 16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее
			29 –
4. Нормативы специальной физической подготовки			
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более
			27,0 28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее
			26 23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее
			244 240
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185

2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	–
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу,	количество раз	не менее	

	держат тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с		26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держат тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV Рабочая программа

Общие требования безопасности

К проведению учебно-тренировочных занятий по боксу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил по боксу;
- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности покрытия;
- наличие посторонних предметов в зале и на ринге.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой. Налажена правильная организация и проведение учебно-тренировочных занятий. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-технических действий, защитных приёмов. После занятий принять душ, тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму;
2. Проверить санитарно-гигиеническое состояние места занятия;
3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования;
4. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время занятия;
5. Проверить состояние здоровья у занимающихся;

Требования безопасности во время занятий

1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;
2. Не выполнять технических действий и не проводить тренировочных схваток без тренера-преподавателя;
3. Занимающиеся должны располагаться по площади зала, соблюдая интервалы, чтобы не было столкновений;
4. Соблюдать дисциплину во время занятий.

4.1. Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение техники бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объём двигательных умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;

- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (лёгкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплекса);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники бокса;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки:

Одним из реальных путей достижения высоких результатов высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать подготовку по ней. В отдельных случаях такой подход давал положительные результаты. Однако это иногда приводило к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии и первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров-преподавателей, врачей, физиологов пересмотреть отношение к ранней специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы, всё больше приверженцев находит точка зрения, что на уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причём воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для занятий боксом. Известно, что на этапе начальных занятий целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путём специально подобранных упражнений и игр (в виде учебно-тренировочных занятий) с учётом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические (двигательные) качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер-преподаватель не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

В процессе учебно-тренировочных занятий боксеры данного этапа решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие физических качеств;

изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используется следующие средства и методы.

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад - сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед - назад, влево - вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Особенности обучения на НП этапе:

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий в боксе на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения проходит концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трёх дней. Всего на обучение каждому техническому действию нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе в значительном объёме упражнений, направленных на развитие силы и быстроты, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля:

Контроль должен быть комплексным. Система контроля связана с системой планирования процесса подготовки и включает основные виды: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Определяется эффективность технической, физической и тактической подготовленности. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях: невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт такой практики формируется в стенах школы. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Таблица 11

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки до одного года

Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Общая физическая подготовка	9	7	9	9	9	7	7	7	9	9	9	9	100
Специальная физическая подготовка	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	32
Техническая подготовка	6	6	6	6	6	5	5	5	6	6	6	7	70
Тактическая, теоретическая, психологическая	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	28
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1				1		1		1				4
Всего за месяц	21	17	21	20	21	16	17	16	22	20	21	22	234
Всего за год	234 часа												

Таблица 12

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки до одного года

Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Общая физическая подготовка	11	10	12	12	12	10	10	10	11	11	12	12	133
Специальная физическая подготовка	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	43
Техническая подготовка	9	7	7	8	8	7	7	7	8	9	8	8	93
Тактическая, теоретическая, психологическая	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	37
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2					2			2				6
Всего за месяц	30	24	26	27	27	24	22	22	27	27	28	28	312
Всего за год	312 часов												

Таблица 13

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки свыше одного года

Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Общая физическая подготовка	10	9	9	10	9	8	8	8	10	10	10	10	111
Специальная физическая подготовка	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	56
Техническая подготовка	9	9	10	10	9	8	8	8	9	9	9	10	108
Тактическая, теоретическая, психологическая	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	31
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2					2			2				6
Всего за месяц	28	24	27	28	26	24	22	22	29	27	27	28	312
Всего за год	312 часов												

Таблица 14

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп этапа начальной подготовки свыше одного года

Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Общая физическая подготовка	15	13	14	14	14	13	13	13	14	14	15	14	166
Специальная физическая подготовка	6	5	6	6	5	4	4	4	5	5	6	6	62
Техническая подготовка	12	11	12	12	12	11	10	11	12	12	12	12	139
Тактическая, теоретическая, психологическая	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	41
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2			2		2			2				8
Всего за месяц	39	32	35	38	34	33	30	31	36	35	37	36	416
Всего за год	416 часов												

4.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основные цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса:

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- улучшение скоростно-силовой подготовки с учётом формирования основных навыков, в данном виде спорта;
- создание интереса к избранному виду спорта;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню учебно-тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путём применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно - сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения, комплексы специально подготовленных упражнений, всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, комплексы специальных упражнений из арсенала бокса, упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса), подвижные и спортивные игры, упражнения на тренировочных устройствах и тренажёрах, изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед тренерами-преподавателями встаёт задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учётом избранного вида спорта. УТ этап характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной, физической, технической и тактической подготовки. Учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет и проводиться она должна постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе увеличивается объём средств: скоростно-силовой и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп путём применения специально подобранных комплексов или тренажёрных устройств. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряжённого развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Обучение и совершенствование техники бокса: при планировании учебно-тренировочного процесса необходимо помнить о нежелательности длительных перерывов в занятиях. Так же нужно учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов, которые выполняются труднее.

Методика контроля: контроль должен быть комплексным, его система на УТ этапе должна быть взаимосвязана с системой планирования. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

Формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, вес тела, аппетит, общее самочувствие.

Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности спортсменов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-

педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовывать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

Таблица 15

Примерный годовой план распределения учебных часов для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет

Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Общая физическая подготовка	10	10	11	11	11	10	10	10	10	11	10	11	125
Специальная физическая подготовка	9	8	10	9	9	8	8	8	9	9	10	9	106
Спортивные соревнования	2	2	3	2	1				2	2	3	2	19
Техническая подготовка	18	18	20	20	19	18	18	18	20	21	21	20	231
Тактическая, теоретическая, психологическая	9	9	10	10	10	8	8	8	10	10	10	10	112
Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1				1	2	2	1	12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4			4		4		3	3		1		19
Всего за месяц	53	48	56	57	51	48	44	47	55	55	57	53	624
Всего за год	624 часа												

Таблица 16

Примерный годовой план распределения учебных часов для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет

Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Общая физическая подготовка	13	13	14	14	13	13	12	12	14	14	14	14	160
Специальная физическая подготовка	10	10	11	11	11	9	9	9	11	11	11	11	124
Спортивные соревнования	2	2	3	2	2				2	3	3	3	22
Техническая подготовка	22	21	22	22	22	21	21	21	22	22	23	23	262
Тактическая, теоретическая, психологическая	10	10	10	11	10	10	10	10	10	11	11	11	124
Инструкторская и судейская практика	1	2	2	1	1				1	2	2	2	14
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3		3	3		4		3			3	22
Всего за месяц	61	61	62	64	62	53	56	52	63	63	64	67	728
Всего за год	728 часов												

Таблица 17

**Примерный годовой план распределения учебных часов для учебно-тренировочного
этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет**

Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Общая физическая подготовка	10	10	12	11	11	10	9	10	11	12	12	12	130
Специальная физическая подготовка	13	14	14	14	13	12	12	12	14	15	15	15	163
Спортивные соревнования	3	4	4	4	2				4	4	4	4	33
Техническая подготовка	23	23	24	24	24	22	22	22	25	24	25	24	282
Тактическая, теоретическая, психологическая	14	14	15	15	14	14	14	14	15	15	15	15	174
Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	2				3	3	3	3	25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	2	2	3		3		3	2	3	2	25
Всего за месяц	68	70	74	73	69	58	60	58	75	75	77	75	832
Всего за год	832 часа												

Таблица 18

**Примерный годовой план распределения учебных часов для учебно-тренировочного
этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет**

Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Общая физическая подготовка	12	12	13	13	13	12	12	12	13	13	12	13	150
Специальная физическая подготовка	15	15	16	16	16	14	14	14	16	17	17	17	187
Спортивные соревнования	4	4	4	4	4				4	4	5	4	37
Техническая подготовка	26	26	27	27	27	25	25	25	27	28	27	28	318
Тактическая, теоретическая, психологическая	15	15	16	16	17	14	15	15	15	16	17	17	188
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3				3	4	3	3	28
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	2	3	3		3		3	3	3	3	28
Всего за месяц	78	77	81	82	83	65	69	66	81	85	84	85	936
Всего за год	936 часов												

4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

На этапе обучения в группах СС рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе СС: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС и МСМК.

Этап СС характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности боксеров и их адаптации к учебно-тренировочным, соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в учебно-тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на учебно-тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях учебно-тренировочной, соревновательной деятельности. Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов. Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Таблица 19

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа
совершенствования спортивного мастерства**

Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Общая физическая подготовка	10	10	11	11	11	9	9	9	11	11	11	11	124
Специальная физическая подготовка	17	17	18	18	18	16	16	16	18	18	18	18	208
Спортивные соревнования	4	5	5	5	4				4	5	5	5	42
Техническая подготовка	26	26	28	27	27	26	26	26	27	28	28	28	323
Тактическая, теоретическая, психологическая	20	20	22	21	21	20	20	20	21	22	22	21	250
Инструкторская и судейская практика	4	5	5	5	4				4	5	5	4	41
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5		6		6	5	5	5	52
Всего за месяц	86	88	94	92	90	71	77	71	91	94	94	92	1040
Всего за год	1040 часа												

Таблица 20

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа
совершенствования спортивного мастерства**

Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
Общая физическая подготовка	14	14	15	15	15	13	13	13	15	16	16	16	175
Специальная физическая подготовка	19	19	20	21	20	18	18	19	20	21	21	21	237
Спортивные соревнования	5	6	6	5	5				5	6	6	6	50
Техническая подготовка	32	32	33	33	32	32	31	31	32	33	33	33	387
Тактическая, теоретическая, психологическая	25	25	26	25	25	24	24	24	25	26	26	25	300
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4				4	5	4	4	37
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	6		7		7	6	6	6	62
Всего за месяц	105	106	110	109	107	87	93	87	108	113	112	111	1248
Всего за год	1248 часов												

4.4. Методическое обеспечение

Методическая часть программы включает в себя характеристики учебного материала по этапам подготовки, циклам обучения, рекомендации по выбору объема учебных нагрузок, содержит методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля. При реализации данной программы осуществляются общие методические и специфические принципы физического воспитания. При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый

процесс, подчиняющийся определённым закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями и учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Соответственно тренировочные средства и методы в процессе всех лет занятий претерпевают значительные изменения.

Методические и организационные особенности спортивной тренировки юных спортсменов:

- учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной специализации);

- учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;

- надёжной основой успеха юных спортсменов является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических (двигательных) качеств, решение функциональных возможностей организма;

- с возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес ОФП и возрастает вес СФП и ТТМ; из года в год увеличивается рост общего объёма учебно-тренировочной нагрузки;

- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить морально-волевые качества.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная её задача научить боксёра осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника, проявлять творчество. Начинающих боксёров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовку соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксёров в атаке, защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы, спортивные репортажи по боксу. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе учебно-тренировочных занятий. Темами должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические построения учебно-тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе учебно-тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Обучающихся этапа начальной подготовки необходимо ознакомить с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и

желание добиться высоких спортивных результатов.

На спортивном этапе теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом занятий. Темами должны стать история физической культуры в целом, история бокса, философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения учебно-тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям. В теоретической подготовке данного этапа необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем подготовленности и состоянием здоровья.

Таблица 21

План теоретических занятий на этапе начальной подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
1	Гигиена боксёра. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской (доврачебной) помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
2	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем
3	Зарождение и история развития бокса	История бокса
4	Правила и организация соревнований по боксу	Чемпионы и призёры первенств мира, Европы и России.
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание

Таблица 22

План теоретической подготовки на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков
2	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем
4	Зарождение и история развития бокса	История бокса
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание
6	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания
7	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки
8	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития

План теоретической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания
2.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки
3.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
4.	Анализ соревновательной деятельности боксёров	Разбор боёв основных соперников, установки боксёрам и секундантам перед соревнованиями
5.	Единая Всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК

Общая физическая подготовка

Для достижения высоких спортивных результатов в боксе первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности занимающегося, развития двигательных (физических) качеств, под которыми принято понимать отдельные стороны двигательных возможностей человека - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Напра-во!», «Налево!», «Кру-гом!», «Пол-оборота нале-во!». Ходьба с изменением направления «змейкой», «зигзагом». Изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Повороты в движении направо, налево, кругом. Переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, из шеренги (колонны) по два в шеренгу (колонну) по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, (три, четыре) поворотом налево (направо). Размыкание из колонны по три (четыре) на вытянутые руки в движении. Размыкание уступами по расчету (например, «шесть, три на месте»),

Общеразвивающие упражнения.

Гимнастические упражнения являются одним из главных средств физической подготовки и широко используются в разминке, в основной части занятия, а также в утренней зарядке. Они могут выполняться в движении и на месте, с отягощениями и без отягощений. Гимнастические упражнения должны быть разнообразными и не только способствовать общей физической подготовке, но и воздействовать на различные группы мышц, принимающие непосредственное участие в передвижениях, переносах веса тела с ноги на ногу, ударах и защитах; многие из упражнений могут помогать развитию боевых движений. Подобрать оптимальные комплексы гимнастических упражнений для разминки, основной части занятия или утренней зарядки — ответственная задача.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем (типа зарядки, разминки).

Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими

движениями); круговые движение туловищем.

Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стенку, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ног. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге, выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками и ногами в различных направлениях и последовательности - на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев - на гибкость и другие.

Упражнения с предметами.

Упражнения с гимнастической палкой. Маховые и круговые движения руками, наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; перемещение палки из положения палка внизу в положение палка сзади внизу выкручиванием рук; перенос ног через палку; прыжки через палку; подбрасывание и ловля палки.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля мяча одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа (на месте и в движении); ловля и удары по мячу, отскочившему от стенки; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом. (Вес мяча от 1 до 3 кг.) Движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками) толчком от плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями, гирями. Выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели, гири кистями или зажимая их между ступнями. Жим, рывок, толчок, жонглирование гирь.

Подвижные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяни в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем!», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», «Тараканы», «Цепочка», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пасовка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздух»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утка». Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за Мяч»; к футболу и хоккею: эстафеты с ведением мяча, шайбы, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч, шайбу и др. Игры на воде: «Хоровод», «Невод», «Торпеды», «Утки-нырки», различные эстафеты.

Упражнения из других видов спорта.

Гимнастика.

Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии (бревно или скамейка). Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба окрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на

90-360⁰. Расхождение вдвоем при встрече (поворотом, перешагиванием через партнера). Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. В упоре лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, махом вперед и назад). Опускание из упора в вис (переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом назад, вперед.

Лазанье (канат, шест). Вис на канате (шесте) с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазанье способом в два, три приема. Лазанье на одних руках с различными положениями ног. Лазанье на скорость, завязывание каната «узлом». Прыжки с каната, шеста.

Опорные прыжки (козел, конь). Прыжки со снаряда высотой 70-120 см на мягкость приземления. Прыжок в упор присев и соскок. Прыжки в длину с разбега согнув ноги, прогнувшись, ноги врозь, боком с опорой одной рукой. Полет-кувырок через снаряд; прыжок сальто вперед.

Акробатика.

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т.п.); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках; парный кувырок вперед, то же назад. Стойки на голове и руках, на руках. Переворот в сторону, переворот вперед. Сальто вперед и назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине; кувырок вперед и подъем разгибом.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции (30,60,100, 400 м) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (600,800,1000,1500 м); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Челночный бег. Эстафетный бег. Специально-беговые упражнения. Походы.

Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке (способом «перешагивание», «перекидной»).

Метание (теннисного мяча, гранаты). Толкание ядра (весом 5 кг) с места, с шага и со скачка.

Спортивные игры.

Волейбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то же после приема мяча с подачи.

Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, стоя лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Передвижения и остановки. Перемещения шагами, бегом и изменением

скорости, направления движения и внезапными остановками. Остановка в два шага. Повороты, финты. Ловля и передача мяча двумя руками, одной рукой на месте и при перемещении игроков. Ловля мяча при отскоке от пола, от щита. Ведение мяча. Броски мяча в корзину двумя руками от груди, снизу, от головы, одной рукой от плеча с поддержкой другой (с места, в движении, после отскока от щита, с правой и левой стороны от корзины). Штрафной бросок и правила его исполнения. Сочетание передачи, ловли, бросков, ведения и других приемов.

Индивидуальные действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков при нападении и защите. Тактика игры, Двусторонняя игра по правилам.

Ручной мяч. Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости (рывка), бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча, ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол. Удары по мячу ногами: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной), носком по неподвижному, катящемуся прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные.

Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча - внутренней и внешней частью подъема. Передача мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли, с рук; броски мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, защите, играя по избранной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбирать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку. Двусторонняя игра.

Плавание.

Освоение с водой: погружение в воду, всплытие «поплавком», скольжение на груди, дыхание (выдох под водой). Плавание способом кроль на груди. Движения рук, ног. Плавание с включением одного цикла дыхания (выдох, вдох). Плавание способом кроль на спине, брасс. Сочетание движений рук и ног с дыханием. Специальные упражнения на суше и в воде. Стартовый прыжок и повороты. Плавание избранным способом на скорость (60, 100, 200 м); проплывание дистанции до 300 м. Нырание в глубину (1,5-1,8 м) и в длину (10-12 м). Игры и эстафеты на воде.

Специальная физическая подготовка

Страховка: Страховка при падении вперед, назад в сторону. Кувырки: вперед, назад через голову, плечо; в сторону, назад через плечо с выходом в стойку; разноименный кувырок вперед, в сторону; назад с прогибом в спине; с разбега вперед в длину, в высоту; совмещенный кувырок вперед-назад. Колесо. Страховка вперед перекатом («промокашка»). «Промокашка» на одной руке, с разворотом на 180°, 360°.

Упражнения для изучения и совершенствования технических действий:

Упражнения со скакалкой. Выполнение различных упражнений, используя сложенную скакалку вместо гимнастической палки. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, в полу приседе и приседе, с поворотами, вращая скакалку вперед и назад. Бег с вращением скакалки, со скрещением рук.

Упражнения для развития скорости. Общеразвивающие гимнастические упражнения,

выполняемые в быстром темпе. Бег на короткие отрезки 5, 10, 30, 60, 100 м на время; челночный бег; различные прыжки с места, разбега. Игра в баскетбол, ручной мяч, футбол, хоккей в нападении, полузащите в непродолжительные отрезки времени. Быстрая смена деятельности (выполнения упражнения) по внезапно подаваемым сигналам. Выполнение специальных упражнений, приемов на время. Отработка ударов на снарядах (лапах, мешках и т.д.). Отработка техники с быстрым партнером. Выполнение уходов против атаки нескольких партнеров без использования техники.

Упражнения для развития силы. Общеразвивающие упражнения для шеи, рук, туловища, ног с отягощениями (набивной мяч, гантели, гири, ручные эспандеры, штанга, камни, бревна и др. предметы). Упражнения на гимнастических снарядах, настенных эспандерах, стенке для развития физических качеств (типа АРЗ) на максимальное количество раз при одном подходе. Выполнение жима, толчка, рывка штанги, гири большого веса. Упражнения и игры в преодолении сопротивления партнера, переноске партнера, груза.

Упражнения для развития ловкости. Различные общеразвивающие упражнения на координацию движения, акробатические упражнения, упражнения на батуте, гимнастические упражнения в равновесии, опорных прыжках. Подвижные и спортивные игры, прыжки в воду; спуск с гор на лыжах и др.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения, выполняемые с большой амплитудой движения (маховые, пружинистые), то же с помощью партнера, с отягощением, гимнастической палкой, скакалкой. Акробатические упражнения: мост, фляк, перевороты, шпагат и др.

Упражнения для развития общей и специальной выносливости. Общеразвивающие и специальные упражнения боксера, выполняемые в течение длительного времени, без снижения интенсивности. Многократное выполнение упражнений с отягощением, гимнастических упражнений в висах и упорах, лазанье. Бег на средние (400-600 м) и длинные дистанции, кроссовая подготовка. Игра в баскетбол, ручной мяч, регби, футбол, водное поло и др. более длительное время

Технико-тактическая подготовка

Поиски резервов увеличения возможностей совершенствования тактики бокса позволили сделать вывод, что в существующей системе тренировки такие возможности используются далеко не полностью, но техника и тактика совершенствуются непропорционально — в занятии совершенствованию техники бокса уделяется значительно больше времени и внимания, чем совершенствованию тактических действий. Так, из 16 видов тренировки (разминка, бой с тенью, спарринг, упражнение со скакалкой и др.), применяемых в тренировке, совершенствование техники и тактики производится в восьми, в остальных — совершенствуются физические качества, воля и функциональные возможности боксера. Если сравнить, в каких видах тренировки из восьми преимущество отдается технике над тактикой и наоборот, то получается следующее:

- в упражнениях с партнером в перчатках преимущество отдано технике;
- в упражнениях на боксерских снарядах — технике;
- в спарринге — равнозначно как технике, так и тактике;
- в вольном бою — равнозначно как технике, так и тактике;
- в условном бою — тактике, – в упражнениях на лапах — технике;
- в бою с тенью — равнозначно как технике, так и тактике;
- в разминке — технике.

Таким образом, преимущественное совершенствование техники проходит в четырех видах тренировки, преимущественное совершенствование тактики — в одном и равнозначное совершенствование техники и тактики — в трех видах.

Удачно решить проблему для усиления тактической подготовки можно с помощью —

«упражнения школы бокса». Упражнения школы бокса завоевывали права гражданства постепенно. Вначале на них было отведено лишь 15 мин., а когда практика доказала их высокую отдачу, время было увеличено до 30 мин. Что же представляют собой упражнения школы бокса? Это вид тренировки, где шлифуется только тактика и техника бокса. При этом необходимо иметь в виду, что технику бокса спортсмены совершенствуют исходя из тактических задач и подчиняют ее боевой тактике. В этом главное! Упражнения школы бокса в занятии следуют сразу же за разминкой, так как в этом виде тренировки от спортсмена требуется максимальная готовность к выполнению упражнений, требующих высокой координации, большой быстроты движений, достаточной скорости реакции, умелого владения мышечной системой и т. д. Отработка приемов техники и тактики бокса проводится одновременно со всей группой. Все приемы выполняются без боксерских перчаток. Боксеры располагаются по всему залу. «Единоборство» идет между ними и тренером. Например, при совершенствовании контратаки двумя прямыми ударами левой-правой в голову тренер ставит перед спортсменами задачу, прежде всего, применять провокационные обманные действия. Тренер, «поддаваясь» на провокации, наносит прямой удар правой в голову, на что боксеры выполняют защиту шагом назад с последующей контратакой двумя прямыми в голову. Выполнив контратаку, они шагом назад разрывают дистанцию. При совершенствовании тактики и техники бокса в упражнениях школы бокса конечной целью является освоение атакующих и контратакующих технико-тактических действий. Необходимо, особенно на первом этапе, например при выполнении контратакующего технико-тактического действия, чтобы все компоненты — вызов на атаку, активная защита, контратака, выход из боя — были четко и своевременно выполнены. Таким образом, именно упражнения школы бокса не только позволяют боксеру уделять большое внимание точности технического выполнения боевого приема, но и главным образом раскрывают перед ним, в его сознании тактические возможности применения, данного приема. Могут возразить, что все это целесообразнее перенести в упражнения с партнером в перчатках, и тогда все приемы будут совершенствоваться в условиях, максимально приближенных к условиям боя. Однако это не так. Известно, что спортивные навыки формируются по механизму условных рефлексов на основе присущих человеку врожденных способностей к движению. Двигательная память является одним из подразделений памяти 44 человека, и усвоение движений происходит так же, как, например, заучивание таблицы умножения, т. е. путем многократных повторений. Эти многократные повторения целесообразнее проводить в упражнениях школы бокса, а не в упражнениях с партнером в перчатках, так как количество боевой практики должно быть ограниченным, ибо в боксе на спортсмена приходится очень большая нервная нагрузка.

Этап начальной подготовки

I раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

II раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище

могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Также необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

I раздел. Совершенствование техники передвижений, ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

II раздел. Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защиты от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защиты от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

III раздел. Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову.

IV раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средние и дальние дистанции в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище, или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Изучение элементов ближнего боя занимают 20-30% времени основной части тренировки. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении обучающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

Упражнения по совершенствованию индивидуального мастерства

В период подготовки к соревнованиям в недельном цикле предусматриваются индивидуальные занятия с боксером, направленные, на углубленное совершенствование приемов атаки, защиты, контратаки, специальных физических качеств, а также тактических действий, которые должны стать основой для построения поединков на соревнованиях. При организации занятий по совершенствованию индивидуального мастерства спортсмена тренер-преподаватель, должен исходить из того факта, что на формирование индивидуальной манеры ведения боя влияют не только особенности характера боксера и его физических данных, но также и боевые приемы, имеющие в бою наивысшую эффективность. Поэтому занятия по совершенствованию индивидуального мастерства должны строиться в соответствии с индивидуальным планом подготовки боксера, в котором в первую очередь, должны найти отражение умения, определенные индивидуальной манерой ведения боя. Занятия по совершенствованию индивидуального мастерства, можно констатировать, хотя и построены на материалах индивидуальных планов спортсменов, но, к сожалению, в них недостаточно учтена индивидуальная манера ведения боя. На занятиях по совершенствованию индивидуального мастерства рекомендуется не просто планировать технико-тактическую подготовку вообще, а и процентное соотношение времени, отводимого на совершенствование боевых умений для боя на дальней, средней и ближней дистанциях. Более того, процентное соотношение времени, отводимого для совершенствования на каждой дистанции, является ведущим фактором в построении занятия по совершенствованию индивидуального мастерства. Например, тренер-преподаватель намечает провести индивидуальную тренировку продолжительностью в три раунда, а у боксера по индивидуальному плану 50% времени отведено на бой на дальней дистанции, 40%—на бой на средней дистанции и 10% —на бой на ближней дистанции. Следовательно, боевые умения для боя на дальней дистанции спортсмен будет совершенствовать в течение 270 сек., для боя на средней дистанции —216 сек. и для боя на ближней дистанции — 54 сек. Такое построение занятий решает проблему не только технико-тактической и специальной физической подготовки. В нем конкретно отражен процесс формирования индивидуальной манеры ведения боя, так как значительно шире и разнообразнее используются индивидуальные возможности боксера в построении поединка. Практическое решение задач индивидуального плана осуществляется в упражнениях школы бокса, на лапах, в бою с тенью, перед зеркалом, с партнером (когда тот работает на боксера), в финте-игре, в упражнениях на боксерских снарядах. Причем в организации этих занятий руководящим началом будет время, отведенное для каждой дистанции боя. Эффективность этих занятий целиком и полностью зависит от профессионального мастерства тренера, которое выражается, прежде всего, в правильном подборе боевых средств, для каждой дистанции и в выборе методик совершенствования отобранных боевых умений. Занятия по совершенствованию индивидуального мастерства могут проводиться на общеподготовительном этапе подготовки в первой или во второй, или в первой и во второй

тренировках дня, а на специально-подготовительном этапе — в специальных тренировках по совершенствованию индивидуального мастерства и в тренировках по боевой подготовке (в том числе по окончании условного или вольного боев и до или после спарринга). Продолжительность занятия — от 1 до 6 раундов. Интенсивность тренировки — средняя

У Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» по спортивным дисциплинам «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг»,

«весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг»,

«весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг»,

«весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг»,

«весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее – «бокс»), основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бокс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

VI Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации программы

Таблица 24

Материально-технические условия реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2

31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «досянг» (25 мм x 1 м x 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
47.	Ринг круглый диаметром 5 м с защитными барьерами высотой 80 см, толщиной 40 см	комплект	1

Таблица 25

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «бокс»			
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
7.	Перчатки боксерские снарядные	пар	12
8.	Шлем боксерский	штук	12
9.	Усеченные перчатки	пар	12

Таблица 26

Соревновательная спортивная форма и индивидуальные средства защиты также определяются правилами соревнований по боксу РФ.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на занимающегося	-	-	1	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	1	-	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1

			щегося						
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5

6.2. Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом

«Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел

«Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054):

– наличие среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшего образования в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшего образования (непрофильного) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

VII Информационно-методические условия реализации программы

1. Н.Г. Озолин Настольная книга тренера: Наука побеждать М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004
2. А.И. Царик Справочник работника физической культуры и спорта М.: Изд. Советский спорт, 2005
3. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. Москва «ФКиС». 1981 г.
4. Репин Л. «Ключ к успеху», Москва «ФКиС», 1980 г.
5. Матвеев Л.П., Новикова А.Д. «Теория и методика физического воспитания» (два тома), Москва «ФКиС», 1976 г.
6. Матвеев Л.П. «Введение в теорию физической культуры», Москва, «ФКиС», 1983 г.
7. Родионов А.В. «Влияние психологических факторов на спортивный результат», Москва. «ФКиС», 1983 г.
8. Зацюрский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. «Биомеханика двигательного аппарата человека». Москва, «ФКиС», 1981 г.
9. Щитов В. Бокс для начинающих- М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001г.
10. И.П. Дегтярев БОКС: Учебник для институтов физической культуры М.: ФиС, 1979г.
11. Н.Н. Тараторин Бокс. Энциклопедия М.: Терра спорт, 1998 г.
12. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2004. -34 ст.
13. Л.Н. Сальников Все о боксе М, 1995 г.
14. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд.2-е перераб. и доп. – СПб: Изд. «Шатон», 2002 г.
15. А.О. Акопян, Е.М. Калмыков, Г.В. Кургузов, В.А. Панков, А.В. Родионов, А.С. Черкасов БОКС. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. -116 ст.
16. К.Л. Панченко, А.М. Григорьев, А.А. Попов БОКС: техническая и тактическая подготовка; «КІСК» - 1997 г.
17. Н.А. Подрезов «Азбука бокса» - Справочно-методическое пособие МГТУ им. Н.Э. Баумана
18. М.И. Романенко Бокс. Киев: Изд. объединения «Высшая школа», 1978г. 296 с.
19. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ./А.О.Акопян и др. - 2-еизд., стереотип.-М.: Советский спорт, 2007.
20. Бокс: Учебник для институтов физической культуры/ подобщ.ред.И.П.Дегтярёва. - М., ФиС, 1979.
21. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования./ ФилимоновВ.И.- М., ИНСАН, 2001.